

Diterima Redaksi	Direvisi Terakhir	Diterbitkan <i>Online</i>
2026-04-05	2026-06-16	2026-06-23
DOI: 10.58518/pasir		

TRANSFORMASI MAKNA MAKANAN DALAM BUDAYA DIGITAL: DARI KESADARAN SPIRITUAL KE MATERIALISTIK

Mim Maulana Mubarak¹, Ahmad Mukafi²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Indonesia

E-mail: ¹maulanamubarak255@gmail.com ²kafiahmadmukafi@gmail.com

Abstrak: Perubahan budaya makan di Indonesia menunjukkan pergeseran dari makna spiritual dan sosial menuju orientasi material yang dipengaruhi komersialisasi, urbanisasi, dan budaya visual media sosial. Tulisan ini mengkaji fenomena tersebut melalui praktik tradisional seperti tumpeng dan selamatan serta tren kontemporer seperti mukbang dan kuliner viral. Dengan pendekatan literatur dan analisis fenomena digital, makanan dipahami sebagai tanda yang bergeser dari sarana syukur, kebersamaan, dan pendidikan nilai menjadi komoditas impresi dan monetisasi. Dampaknya tampak pada melemahnya makna simbolik dan berkurangnya ruang komunal sebagai tempat reproduksi nilai. Meski demikian, media digital tetap membuka peluang revitalisasi jika dimanfaatkan untuk dokumentasi naratif dan partisipasi yang lebih bermakna. Oleh karena itu, diperlukan strategi integratif melalui pendidikan nilai, interaksi lintas generasi, dan pemanfaatan digital secara reflektif agar makanan kembali berfungsi sebagai medium etis dan sosial, bukan sekadar konsumsi visual.

Kata Kunci: selamatan; komensalitas digital; mukbang; kuliner viral; kesadaran budaya

Abstract: *The transformation of food culture in Indonesia reflects a shift from spiritual and social meanings toward material orientation, influenced by commercialization, urbanization, and the visual culture of social media. This study examines the phenomenon through traditional practices such as tumpeng and selamatan, as well as contemporary trends like mukbang and viral cuisine. Using a literature-based approach and digital phenomenon analysis, food is understood as a sign that has shifted from a medium of gratitude, social bonding, and value transmission into a commodity driven by impression and monetization. This shift results in the weakening of symbolic meaning and the decline of communal spaces as sites for value reproduction. However, digital platforms still offer opportunities for revitalization when used for meaningful narrative documentation and participatory practices. Therefore, integrative strategies are needed, including value-based education, intergenerational engagement, and reflective use of digital media, to restore food as an ethical and social medium rather than merely visual consumption.*

Keywords: *selamatan, digital commensality, mukbang, viral food trends, cultural consciousness*



Pendahuluan

Ketik teks Anda di sini memakai font Times New Roman 12_{pt}, spasi 1,15 dan dalam satu kolom. Pendahuluan berisi latar belakang masalah dalam penelitian, dan posisi penelitian di antara penelitian lain tentang tema terkait. Anda harus membahas juga hubungan penelitian Anda dengan para peneliti lain; tinjauan literatur, terutama pada karya akademis baru yang paling relevan, yang diterbitkan dalam jurnal lain.

Dalam Pendahuluan, setidaknya Anda harus menjawab dua pertanyaan: (1) mengapa penelitian Anda begitu penting untuk dijawab; dan (2) bagaimana hubungan penelitian Anda dengan penelitian terdahulu, apa kebaruan (novelty), dan bagaimana kontribusi penelitian Anda untuk perkembangan penelitian selanjutnya.

Terminologi makanan tidak bisa kita anggap sebagai sesuatu yang sederhana, ia adalah entitas yang jauh melampaui fungsinya sebagai pemuas nafsu lapar, ia berperan sebagai produk budaya yang sarat akan makna, fungsi, bahkan menjadi penentu utama bagaimana identitas masyarakat dibentuk. Jane Ogden, dalam bukunya *The Psychology of Eating* (2011), menegaskan bahwa makanan memiliki sejumlah fungsi esensial, bertindak sebagai sistem klasifikasi, seperti aturan halal atau haram dalam agama, sebagai alat pernyataan diri tentang pilihan hidup, sebagai sarana interaksi sosial, dan yang terpenting, sebagai penopang identitas kultural. Sejalan dengan pandangan ini, Dhanny Septimawan Sutopo, Dosen Sosiologi Universitas Brawijaya, menguraikan bahwa meskipun bahan makanan dasarnya bersifat alamiah (nature), ia berubah menjadi budaya (culture) ketika mengalami proses intervensi dan pengolahan oleh manusia. Kebutuhan manusia akan makanan memicu proses pengolahan yang mewakili kebudayaan, mengubah bahan mentah menjadi makanan yang sesuai dengan preferensi mereka. Transformasi ini bukan hanya perubahan fisik, melainkan mengandung makna filosofis yang mendalam, sering kali bertujuan untuk menjaga dan mempertahankan eksistensi hubungan antara manusia dengan makanannya, dengan alam, atau dengan sesama. (Irawati, 2025) Oleh karena itu, seluruh praktik sosial yang terkait dengan membuat, menciptakan, dan menguasai makanan adalah cerminan dari keterkaitan manusia dengan budaya masyarakat di luar dirinya, menjadikannya sarana yang kaya akan makna dan fungsi.

Sebagaimana budaya pada umumnya. Kita dapat membacanya melalui tiga jenis kesadaran budaya: spiritual, sosial, dan material. (Syakhrani & Kamil, 2022) Kesadaran spiritual lahir dari kejernihan akal dan selalu mengarahkan kepada nilai-nilai transenden, sedangkan kesadaran sosial lahir dari kebersihan hati yang senantiasa mengarahkan pada hubungan sosial antar manusia yang mengikat, dan kesadaran yang terkahir, yaitu material digerakkan oleh dorongan hawa nafsu yang berorientasi pada kepuasan tubuh. Pada konteks masyarakat Indonesia, ketiga dimensi tersebut tampak dalam berbagai makanan tradisional Indonesia, salah satunya nasi tumpeng dalam budaya Jawa.



Tumpeng tidak hanya hadir sebagai hidangan perayaan, tetapi juga mengandung simbol hubungan manusia dengan pencipta, penghormatan terhadap alam, serta nilai kebersamaan masyarakat. Bentuk kerucut tumpeng, lauk pauk, dan praktik penyajiannya dalam selamatan menunjukkan bahwa makanan tradisional berfungsi sebagai media simbolik yang menghubungkan dimensi spiritual, sosial, dan material secara bersamaan (Ababil et al., 2021).

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa makanan tradisional berperan penting dalam membentuk identitas budaya dan memperkuat relasi sosial masyarakat. Paino et al. (Paino et al., 2024) menjelaskan bahwa kuliner khas Melayu Deli tidak hanya merepresentasikan bahan, proses pengolahan, dan cita rasa lokal, tetapi juga memuat nilai simbolis serta identitas budaya masyarakat. Sophianti dan Bashori (Sophianti & Bashori, 2024) menegaskan bahwa Lentog Tanjung di Kudus merupakan simbol budaya yang mengandung sejarah, ritual, kebersamaan, gotong royong, dan spiritualitas lokal. Sementara itu, Harsoyo et al. (Harsoyo et al., 2024) menemukan bahwa kuliner tradisional seperti tumpeng dan rendang dipahami generasi muda sebagai simbol kebersamaan, kebanggaan terhadap warisan lokal, serta penguatan identitas budaya. Dengan demikian, makanan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai pemenuh kebutuhan biologis, tetapi juga sebagai media pelestarian nilai budaya dan identitas sosial masyarakat.

Meskipun makanan secara tradisional sarat dengan makna spiritual dan sosial, pada paruh terakhir abad ini, kita dapat melihat bagaimana disrupsi digital mengubah fundamental cara kita memandang makanan. Konten makanan yang mendominasi platform media sosial seperti Instagram, TikTok, dan YouTube cenderung mengalihkan fokus dari kedalaman makna spiritual atau sosial yang melekat pada makanan. Akibatnya, makanan kini sering kali direduksi menjadi pemuas nafsu material semata, di mana nilainya hanya terbatas pada daya tarik visual yang memukau dan sensasi permukaan, mengesampingkan kekayaan makna budaya dan filosofisnya. Lebih jauh lagi, fenomena ini sukses menempatkan berbagai tradisi makanan yang ada menjadi sebatas praktik tanpa makna. Bentuk tradisi masih hadir di hadapan kita, selamatan masih ada, tumpeng masih menghiasi meja, tetapi makna yang menghidupkan praktik tersebut telah terkikis dari masyarakat kita. (Prastyo et al., 2025)

kajian terdahulu mengenai makanan di era digital juga mendukung bagaimana media sosial mengubah cara masyarakat mengenal, memilih, dan mengonsumsi makanan. Asmayadi (Asmayadi, 2024) menemukan bahwa media sosial memengaruhi budaya konsumsi kuliner, terutama melalui visualisasi makanan, fitur berbagi, pembelian impulsif, dan gejala fear of missing out atau FOMO. Nurislaminingsih et al. (Nurislaminingsih et al., 2025) juga menunjukkan bahwa kuliner lokal yang ditampilkan dalam media digital, seperti YouTube, dapat menjadi ruang representasi pengetahuan lokal sekaligus bagian dari ekonomi kreatif berbasis warisan budaya. Temuan ini

memperlihatkan bahwa digitalisasi tidak hanya berperan sebagai sarana promosi makanan, tetapi juga membentuk cara baru masyarakat memaknai kuliner.

Meskipun telah banyak penelitian dalam dua ruang kajian ini, sebagian besar penelitiannya cenderung masih menempatkan makanan tradisional dan budaya digital sebagai dua ruang kajian yang terpisah. Kajian tentang makanan tradisional lebih banyak menekankan simbol, identitas, ritual, dan kearifan lokal, sedangkan kajian tentang makanan di media sosial lebih banyak berfokus pada perilaku konsumsi, promosi, tren kuliner, dan ekonomi kreatif. Akibatnya, belum banyak penelitian yang secara khusus menganalisis bagaimana disrupsi digital mengubah kesadaran budaya masyarakat terhadap makanan, terutama dalam dimensi spiritual, sosial, dan material secara bersamaan. Kekosongan inilah yang menjadi dasar penting bagi penelitian ini.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk menganalisis makanan sebagai produk kebudayaan yang berfungsi sebagai pembentuk identitas sosial dan kultural masyarakat. Secara khusus, artikel ini mengkaji tiga dimensi kesadaran budaya, yaitu spiritual, sosial, dan material, dalam praktik makanan tradisional Indonesia, terutama tumpeng dan selamatan. Selain itu, artikel ini juga menganalisis pergeseran makna makanan di era digital, ketika nilai spiritual dan sosial dalam makanan tradisional berpotensi mengalami reduksi menjadi kepuasan visual, tren konsumsi, dan komoditas budaya. Dengan demikian, artikel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademik dalam kajian makanan, budaya, dan transformasi digital masyarakat Indonesia.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi literatur (*library research*), yang berfokus pada analisis dan interpretasi berbagai sumber ilmiah seperti buku, jurnal, dan dokumen akademik yang relevan. Data dikumpulkan melalui teknik dokumentasi dan penelusuran literatur, kemudian dianalisis secara interpretatif hingga didapatkan kesimpulan yang relevan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami secara mendalam makna filosofis makanan serta transformasinya dalam konteks budaya kontemporer, khususnya dalam kerangka kesadaran spiritual, sosial, dan material.

Hasil dan Pembahasan

Tiga Kesadaran dalam Kebudayaan

Untuk menyingkap dinamika perubahan kebudayaan, terutama yang tercermin dalam cara kita makan, para analis sering menggunakan kerangka sederhana namun efektif. Kerangka ini berpendapat bahwa kebudayaan dibentuk oleh tiga corak kesadaran yang saling berinteraksi: spiritual, sosial, dan material. Alih-alih menjadi teori yang kaku, kerangka ini berfungsi sebagai lensa analitis. Melaluinya, kita dapat melihat bahwa setiap

praktik budaya, termasuk makanan, selalu membawa jejak tiga dimensi makna: 1.) Spiritual: Makna transenden atau sakral. 2.) Sosial: Relasi dan ikatan antar-manusia. 3.) Material: Dorongan fisik, ekonomi, atau konsumtif. Para antropolog dan sosiolog makanan telah lama menekankan bahwa makanan jauh lebih kompleks daripada sekadar asupan tubuh. Makanan adalah sarana simbolik yang kuat. Ia tidak hanya membedakan antara yang suci (*sacred*) dan yang profan, tetapi juga berperan penting dalam mempererat komunitas, serta menegaskan posisi sosial atau selera konsumtif seseorang dalam sebuah struktur masyarakat. (Sutaguna et al., 2025)

1) Kesadaran Spiritual: Makanan sebagai tanda makna dan orientasi leluhur

Kesadaran spiritual merujuk pada dimensi di mana makanan diberi makna transendental yaitu mengandung simbol, doa, dan etika yang mengarahkan tindakan manusia ke sebuah tujuan moral atau religius. Di banyak tradisi Nusantara, hidangan tertentu berfungsi sebagai medium hubungan manusia, Tuhan, dan alam. Dalam proses penyajian dan ritualnya kerap memuat narasi kosmologi, bentuk syukur, dan pengendalian diri. Misalnya, tumpeng sebagai gunung bukan sekadar bentuk estetika makanan, dari mulai bentuknya, prosesi pemotongan, dan pembagian lauknya, hampir kesemuanya memuat simbol rasa syukur, permohonan keselamatan, dan pengakuan atas keteraturan kehidupan. Kajian etnografi dan etnobiologi terhadap tumpeng dan praktik selamat menegaskan dimensi simbolis ini, bahwa hidangan ritual menyampaikan pengetahuan nilai kepada komunitas dan mentransmisikan makna generasi ke generasi.

2) Kesadaran Sosial: makanan sebagai perekat relasi dan ruang komunal

Dimensi sosial memandang makanan sebagai sarana membangun dan merawat hubungan antarmanusia. Prosesi seperti memasak bersama, acara selamatan, hingga perayaan panen dapat berfungsi sebagai bentuk pekerjaan kolektif, pembagian rezeki, sekaligus mempertegas keberadaan kita dalam komunitas. Kegiatan makan bersama seperti selamatan menjadi ruang dimana orang-orang dapat saling menata ulang posisi, memperkuat rasa kebersamaan, atau meredakan ketegangan. Di situ, nilai-nilai sosial tidak diajarkan lewat kata-kata, tetapi melalui tindakan, seperti berbagi, membantu, dan menyokong satu sama lain. Beragam kajian mengenai “food and social meaning” menunjukkan bahwa baik dalam ritual maupun keseharian, praktik makan berperan sebagai jalur utama untuk menampilkan nilai komunitas dan memperkuat ikatan sosial. (Danugroho et al., 2023)

3) Kesadaran Material: makanan sebagai objek pemuasan, prestise, dan komoditas

Kesadaran material melihat makanan terutama sebagai objek pemenuhan kebutuhan, pemuas keinginan, dan medium pameran. Orientasi ini bergerak oleh dorongan nafsu, mekanisme pasar, serta logika konsumsi yang menempatkan makanan dalam arus produksi, kemasan, dan pertunjukan. Dalam bingkai ini, selera dan pilihan kuliner tidak lagi berdiri netral, ia menjadi penanda gaya hidup dan simbol status yang dapat mempertegas posisi sosial seseorang. Sosiologi selera menjelaskan bagaimana preferensi makan beroperasi sebagai modal budaya, sementara industri kuliner dan media membuat makanan berubah menjadi komoditas yang menjual perhatian dan impresi. Fenomena kontemporer, dari mukbang hingga makanan viral menunjukkan pergeseran tersebut dengan sangat jelas. Makanan tidak hanya dimakan, tetapi dipentaskan: dirancang untuk menggugah mata, memancing respons, dan mendatangkan engagement digital. Akibatnya, pengalaman makan lebih sering dikendalikan oleh tuntutan visual dan dramaturgi media ketimbang kebutuhan tubuh atau makna budaya. Penelitian mengenai mukbang di Indonesia pun mengungkapkan dampak yang nyata: pola makan ekstrem cenderung dinormalisasi, preferensi konsumsi bergeser mengikuti tren layar, dan muncul konsekuensi psikososial yang terkait dengan kebiasaan menatap makanan alih-alih menghayatinya. (Khansa Rania et al., 2024)

Perlu ditekankan bahwa ketiga jenis kesadaran ini, spiritual, sosial, dan material tidak pernah hadir secara terpisah dalam kehidupan sehari-hari. Ketiganya selalu saling menyusupi, hanya saja kadar dominannya dapat berubah mengikuti dinamika zaman. Catatan sejarah memperlihatkan bahwa perubahan ekonomi, teknologi, dan struktur sosial dapat menggeser keseimbangan ini. Pada masyarakat tradisional, orientasi spiritual dan sosial cenderung lebih kuat, sehingga dorongan material berada dalam kendali nilai-nilai yang lebih luhur. Makanan dipahami bukan hanya sebagai objek konsumsi, tetapi sebagai bagian dari tatanan hidup, pengikat komunitas, serta pengingat hubungan manusia dengan yang sakral. (Rochmatul Wachidah et al., 2025)

Memasuki era modern dan ruang digital, situasinya bergeser. Pasar, algoritma, dan estetika visual memberi tekanan besar pada cara kita melihat, mengolah, dan menampilkan makanan. Akibatnya, orientasi material lebih mudah mengemuka: makanan hadir sebagai citra, konten, dan komoditas yang diproduksi untuk ditonton sebelum dinikmati. Ritual dan fungsi sosial kerap mengalami penyederhanaan makna, berubah menjadi performa yang dicetak agar selaras dengan kebutuhan platform. Namun pergeseran ini tidak selalu linear atau berarti hilangnya seluruh nilai tradisional. Dalam banyak kasus, yang terjadi hanyalah perubahan penekanan: makna yang dulu lebih kuat secara spiritual dan sosial kini berpindah bobotnya menuju aspek visual dan konsumtif. Contohnya, tumpeng yang diunggah ke Instagram bisa tetap memuat simbol-simbol adat dan niat syukur, meski sebagian ekspresinya diarahkan pada estetika foto.

Karena itu, membaca perubahan budaya makanan menuntut kepekaan pada konteks, kita perlu menafsirkan bagaimana nilai-nilai itu bertahan, bertransformasi, atau tertindih dalam lanskap budaya digital saat ini.

Tumpeng: Jejak Kesadaran Spiritual dalam Kuliner Nusantara

Salah satu bentuk bagaimana sebuah hidangan dapat membentuk corak kebudayaan pada masyarakat dapat kita lihat pada makanan tradisional tumpeng. Tumpeng merupakan makanan tradisional suku Jawa yang terdiri atas nasi berbentuk kerucut dan dikelilingi oleh lauk pauk. Dalam kebudayaan suku Jawa, tumpeng umumnya digunakan sebagai sajian utama pada berbagai acara atau upacara, seperti acara syukuran, kenduri, selamatan maupun upacara-upacara adat tertentu seperti proses pernikahan atau kematian. (Ababil et al., 2021) Istilah tumpeng secara etimologis, merupakan sebuah kata singkatan dalam bahasa Jawa yang kepanjangannya “tumapaking panguripan tumindak lempeng temuju pengeran”. Artinya “tertatanya hidup berjalan lurus kepada Tuhan”. Makna tumpeng disini berarti bahwa manusia itu haruslah hidup dengan memegang prinsip selalu tertuju pada jalan Allah. Dari segi makna etimologis, istilah tumpeng sangat sarat akan makna spiritualitas pada kebudayaan suku Jawa. (M. Zein Ed-Dally & Nur Faizah, 2020)

Tumpeng dapat dipandang sebagai salah satu tradisi kuliner tertua di Nusantara. Jauh sebelum hadirnya agama-agama besar di tanah Jawa, Madura, dan Bali, bentuk awal Tumpeng sudah dikenal dan digunakan dalam berbagai ritus masyarakat. Pada masa itu, masyarakat masih hidup dalam sistem kepercayaan yang memandang benda-benda tertentu sebagai sumber kekuatan, terutama gunung yang dianggap sebagai tempat bersemayamnya para leluhur. Dalam konteks itulah Tumpeng berfungsi sebagai sajian persembahan kepada kekuatan alam tersebut. Meskipun wujudnya belum berbentuk kerucut seperti Tumpeng modern, fungsi simboliknya sudah terbentuk sejak awal. Salah satu jejak kuat keberadaan Tumpeng pada masa kapitayan tampak dalam doa tradisional yang diucapkan sebelum proses memasak, “*Ni Towok, kulo niat adang Tumpeng,*” yang mencerminkan bahwa pembuatan Tumpeng bukan sekadar aktivitas kuliner, melainkan sebuah perilaku sakral yang memerlukan niat dan penghormatan khusus. (M. Zein Ed-Dally & Nur Faizah, 2020)

Dalam Tradisi Jawa, tumpeng memiliki berbagai jenis dan maknanya tersendiri. Umumnya nasi pada tumpeng memiliki warna putih maupun kuning, dimana putih memiliki makna suci dan bersih, sedangkan kuning memiliki makna kebahagiaan ataupun kesejahteraan. Setiap jenis tumpeng juga memiliki maknanya tersendiri berdasarkan warna nasi ataupun bentuk tumpeng, lauk pauk yang digunakan dalam tumpeng pun juga memiliki makna tersendiri. Seperti Tumpeng Megana yang kerap dihadiahkan pada acara syukuran kelahiran anak, tumpeng ini memiliki ciri khas menggunakan nasi putih yang



melambangkan kesucian. Ada juga Tumpeng Kapuranto, yaitu tumpeng yang disajikan sebagai simbol permintaan maaf, tumpeng ini ditandai dengan nasi yang berwarna biru yang berasal dari bunga telang. Warna biru pada tumpeng kapuranto menandakan ketenangan dan ketulusan. Selain itu ada juga tumpeng pungkur sebagai simbol kematian, yang ditandai dengan bentuk tumpeng yang dibelah dua kemudian ditata saling membelakangi, yang menggambarkan orang yang telah meninggal akan terpisah dari alam dunia. Dan masih banyak lagi berbagai jenis tumpeng beserta maknanya. (Ababil et al., 2021)

Dalam keseluruhan praktiknya, tumpeng menempati posisi sebagai simbol spiritual yang menjembatani hubungan manusia dengan kekuatan transenden. Baik bentuk kerucutnya, pemilihan warnanya, maupun susunan lauk-pauknya bukanlah sekadar estetika kuliner, melainkan representasi kosmologi Jawa yang sarat makna. Bentuk kerucut tumpeng, misalnya, dipahami sebagai perwujudan gunung, simbol pusat dunia dan tempat bersemayamnya para leluhur dalam kepercayaan kuno. Dengan demikian, menyajikan tumpeng berarti menghadirkan kembali poros spiritual yang mengikat kehidupan manusia dengan alam semesta dan Sang Pencipta. Sementara itu, nilai kesucian, pengharapan, permohonan, dan kebijaksanaan yang terpancar melalui berbagai jenis tumpeng memperlihatkan bagaimana makanan ini berfungsi sebagai medium introspeksi, pengingat moral, dan sarana mendekatkan diri pada Tuhan. Dalam setiap momen ketika tumpeng dihadirkan, baik kelahiran, pernikahan, permohonan maaf, hingga kematian, terdapat perilaku spiritual yang menegaskan bahwa makan bukan hanya tindakan jasmani, tetapi juga ibadah rasa yang menghubungkan manusia dengan nilai-nilai luhur. (Pranoto, 2024) Tumpeng pada akhirnya menjadi cermin bagaimana masyarakat Jawa mengintegrasikan ruhani, ritus, dan keseharian dalam satu hidangan yang kaya simbol dan hikmah.

Tradisi Selamatan: Makanan sebagai Pengikat Sosial

Istilah Selamatan merupakan bentuk ritual atau upacara dimana sekelompok masyarakat berkumpul bersama menyantap makanan bersama-sama dalam rangka upacara tertentu, seperti perayaan, hingga kematian. Selamatan menampakkan dirinya bukan sekadar ritual religius individual, melainkan ekspresi kolektif dari kesadaran sosial yang menekankan koherensi, rukun, dan harmoni dalam kehidupan masyarakat Jawa dan komunitas lain di Nusantara. Upacara makan bersama, yang terdiri atas struktur simbolik makanan, doa, dan pembagian, menghadirkan gagasan bahwa “segala sesuatu dalam keadaan slamet” hanya mungkin bila jaringan sosial terpelihara. (Geertz, 1976) Dengan kata lain, selamatan merepresentasikan cita-cita sosial tentang ketertiban moral dan keseimbangan relasional antar-warga. Analisis antropologis klasik dan studi lapangan kontemporer sama-sama menempatkan selamatan sebagai praktik yang meneguhkan

norma komunitas dan menandai status hubungan (kekerabatan, tetangga, pertemanan) sehingga makna ritual melampaui dimensi teologis menjadi mekanisme pemeliharaan ikatan sosial.(Maulana, 2018)

Secara fungsional, makanan dalam selamatan bertindak sebagai medium untuk menyatukan warga, meredam potensi konflik, dan menegaskan prinsip berbagi rezeki. Ketika makanan disiapkan dan dibagikan, berlangsung pertukaran simbolik, bukan hanya kalori tetapi juga rasa tanggung jawab sosial, penghormatan, dan rekonsiliasi. Tamu yang diundang menerima tidak hanya hidangan tetapi juga jaminan status sosial dan pengakuan. Dalam konteks peristiwa-peristiwa penting (kelahiran, khitan, pernikahan, kematian), tindakan membagi makanan bekerja sebagai mekanisme redistribusi sosial yang mengurangi ketegangan ekonomi dan mengokohkan jaringan timbal-balik.(Herriman, 2006) Oleh karena itu selamatan sering dipahami sebagai sarana praktis pencegah konflik dan peneguh solidaritas. Studi etnografis tentang jamuan ritual dan studi tentang “commensality” (makan bersama) di beberapa komunitas Indonesia menegaskan peran ini dalam mereproduksi nilai-nilai kolektif.(Darmanto, 2025)

Proses gotong royong memasak dalam tradisi selamatan sendiri merupakan ritual kerja kolektif yang penting: persiapan bersama membangun hubungan lewat praktik konkret, seperti meminjam peralatan, ikut menyetok bahan, memasak bersama, dan mengatur pembagian porsi. Aktivitas-aktivitas ini memfasilitasi komunikasi lintas generasi dan kelas, dengan melewati peran-peran terdistribusi (penyiap nasi, penata hidangan, pembaca doa) norma sosial diajarkan dan diperkuat secara praktis. Lebih jauh lagi, gotong royong memasak menyimbolkan kewajiban timbal-balik (*who helps now, helped before*), sehingga partisipasi atau pengecualian dari kerja kolektif itu sendiri menjadi indikator tingkat keterikatan sosial seseorang pada komunitas. Penelitian lapangan terkini mengenai praktik gotong royong dan tradisi kuliner ritual menunjukkan bagaimana kerja bersama pada fase persiapan adalah tempat tempat nilai solidaritas direproduksi setiap kali selamatan dilaksanakan.(Mahdhalena & Sukmawan, 2025)

Makanan dalam selamatan bukan sekadar objek yang akan disantap, ia adalah hasil kerja kolektif yang diciptakan bersama. Sebuah tindakan sosial yang merajut hubungan, norma, dan kenangan bersama. Saat sayur diiris bersama, panci dipanaskan bergotong-royong, dan resep turun-temurun diturunkan dari tangan ke tangan, proses itu sendiri menjadi bahasa sosial: ia menegaskan siapa yang termasuk dalam komunitas, siapa yang menempati peran apa, dan bagaimana tanggung jawab saling berbagi dijalankan. Kreativitas dan teknik memasak yang disumbangkan oleh berbagai individu juga menandai dinamika kuasa dan kebanggaan lokal; hidangan yang sama dapat memuat variasi rasa yang merekam preferensi keluarga, status ekonomi, dan ingatan kolektif tentang peristiwa penting. Lebih dari itu, memasak bersama adalah arena pendidikan informal, dari mulai nilai solidaritas, kesabaran, serta aturan-aturan sosial diajarkan dan

dipraktikkan dalam gerak tangan yang tampak sederhana itu. Dengan demikian, makanan menjadi artefak yang mewujudkan relasi sosial: bukan hanya simbol yang dikonsumsi, melainkan produk performatif dari kerja sama yang mempertahankan jaringan sosial dan menghidupkan kembali identitas bersama setiap kali selamatan berlangsung.

Fenomena Modern: Mukbang dan Kuliner Viral sebagai Ekspresi Kesadaran Material

Di era digital kontemporer, telah terjadi lonjakan signifikan dalam budaya visual makanan, sebuah fenomena yang terutama dipicu oleh dominasi platform berbasis gambar dan video seperti TikTok, YouTube, dan Instagram. Pergeseran ini secara radikal mengubah cara makanan dipahami, mulai dari bagaimana ia diproduksi, dikonsumsi, hingga cara ia dipertontonkan kepada publik. Makanan tidak lagi dinilai semata-mata berdasarkan kualitas rasa atau pengalaman sosial dan spiritual; kini, nilainya ditentukan oleh tampilan estetik, kemampuan menarik durasi perhatian yang singkat, dan potensi untuk menjadi viral. Fenomena ini telah memunculkan bentuk-bentuk komensalitas digital baru, yaitu pengalaman makan bersama yang dimediasi layar. Penelitian menunjukkan bahwa format konten yang singkat dan sangat visual ini, seperti yang diusung oleh TikTok, mendorong preferensi terhadap sajian yang mudah direplikasi secara komersial atau mudah ditiru oleh pengguna lain. Dengan demikian, kehadiran platform-platform ini sebagai alat pemasaran makanan terletak pada kemampuannya menarik perhatian yang sangat cepat, memprioritaskan sensasi visual instan di atas kedalaman atau konteks budaya. Dampaknya, fokus terhadap makanan bergeser dari pengalaman bermakna (spiritual/sosial) menuju sekadar obyek visual yang dioptimalkan untuk konsumsi dan pertukaran digital. (Pereira-Castro et al., 2022)

Fenomena mukbang (siaran makan) menjadi studi kasus yang paling ekstrem tentang bagaimana tindakan esensial makan dapat sepenuhnya berubah menjadi sebuah tontonan yang dipertunjukkan. Platform ini memvisualisasikan peragaan makan berlebihan (binge-eating) yang dipadukan dengan audio hiper-sensitif, di mana suara kunyahan, tegukan, dan reaksi sensorik (ASMR) menjadi elemen kunci. Melalui interaksi yang intens antara pembawa acara (host) dan penonton, makanan secara definitif dialihkan dari kebutuhan biologis menjadi objek hiburan yang dirancang untuk menstimulasi nafsu visual dan auditori penonton secara berlebihan. (Khansa Ranbia et al., 2024) Perubahan peran makanan ini memiliki konsekuensi perilaku yang signifikan. Berbagai penelitian kuantitatif dan kualitatif terbaru telah menemukan hubungan yang jelas antara kebiasaan menonton mukbang dengan perubahan sikap makan yang tidak sehat dan peningkatan intensi perilaku konsumtif pada audiens. Temuan ini menggarisbawahi bagaimana mukbang berhasil menaturalisasi konsumsi makanan dalam jumlah besar sebagai sebuah bentuk hiburan yang dapat diterima secara sosial, sekaligus



memicu dan memvalidasi impuls-impuls konsumtif penonton. Dengan kata lain, tontonan ini tidak hanya menghibur, tetapi juga secara efektif mengubah norma sosial seputar jumlah, kecepatan, dan tujuan makan. (Marina Indriasari & Komala, 2025)

Dalam ranah kuliner yang didorong oleh viralitas digital, banyak makanan kini secara strategis "didesain untuk tren". Hal ini ditandai oleh penekanan pada tekstur ekstrem, tampilan visual yang berlebihan, atau format tantangan (challenge) yang mudah direplikasi. Tujuan utama dari desain ini adalah menghasilkan impresi kuat dan keterlibatan (engagement) yang maksimal di platform, bukan lagi kelestarian makna historis atau nilai simbolik yang melekat pada makanan tersebut. Studi kasus mengenai tren di TikTok, misalnya, mengungkap praktik yang ironis, termasuk mendorong pemborosan makanan demi mencapai efek visual yang dramatis, atau melakukan manipulasi sensorik yang secara sengaja mengedepankan sensasi permukaan daripada sejarah, konteks sosial, atau nilai gizi. Bagi banyak produsen konten, nilai tukar sosial yang berupa likes, shares, dan potensi sponsorship, jauh lebih berharga daripada fungsi makanan sebagai medium komunikasi atau pengikat sosial tradisional. (Syahriyani et al., 2023)

Pergeseran ini mencerminkan perubahan fundamental dalam logika budaya: makna ritual dan simbolik makanan seringkali tergeser oleh fokus berlebihan pada bentuk fisik (visual dan tekstur), yang kemudian dikonsumsi secara cepat dalam format yang menuntut impresi instan. Fenomena seperti mukbang dan konten makanan ekstrem secara kolektif mengarahkan penonton pada reaksi yang bersifat hedonis dan fokus pada emosi sensorik semata. (Khansa Ranbia et al., 2024) Dengan memprioritaskan hasrat dan impuls pribadi, konsumsi makanan menjadi bersifat performative, yaitu lebih banyak tentang pertunjukan daripada substansi dan seringkali terpisah dari konteks sosial tradisional yang dahulu menjadikan makanan sebagai inti dari ikatan komunitas. Analisis emosional terhadap konten-konten semacam ini semakin menegaskan bahwa respons audiens cenderung terfokus pada stimulasi sensasi individual, bukan pada penguatan nilai-nilai komunal.

Secara keseluruhan, gelombang budaya visual makanan menandai naiknya kesadaran material dalam memahami fungsi makanan. Dominasi nafsu rasa, keinginan, dan pola konsumsi cepat yang didorong oleh platform digital membuat makanan semakin dipahami sebagai barang yang diperdagangkan atau dipamerkan untuk memuaskan impuls pribadi dan memperlihatkan status atau identitas secara singkat. Peran tradisional makanan sebagai medium untuk mempertahankan relasi sosial, ritual, dan ekspresi syukur kini terancam tergeser. Studi tentang komensalitas digital (digital commensality) dan riset lapangan mengenai interaksi antara media dan makanan mendukung gambaran bahwa hubungan sosial yang dibangun melalui makan sedang didefinisikan ulang. Redefinisi ini didominasi oleh logika platform digital dan tuntutan ekonomi perhatian, di mana nilai

sebuah hidangan diukur dari potensi viralitas dan kecepatan konsumsi, bukan dari kekayaan makna komunalnya.

Dari Spiritualitas ke Materialitas: Apa yang Hilang?

Salah satu kehilangan paling nyata dalam budaya makanan digital adalah pudarnya pemahaman simbolik yang melekat pada hidangan. Dulu, makanan membawa lapisan makna mendalam, sebagaimana mencerminkan berkah, rasa syukur, solidaritas komunal, atau status moral. Namun, makna-makna ini kini sering terhapus dan digantikan oleh narasi visual yang secara dominan menempatkan makanan hanya sebagai objek estetika atau tantangan sensori semata. Ketika konten viral menonjolkan aspek-aspek paling spektakuler dan permukaan dari sebuah hidangan, konteks ritual, sejarah, dan cerita di baliknya, yang sesungguhnya memberi makanan nilai simbolik seringkali gagal ditransmisikan secara efektif kepada penonton yang masif. Lebih jauh, pengalaman makan sebagai momen sosial yang autentik turut melemah. Momen-momen krusial seperti ruang dialog lintas generasi, penguatan norma, dan praktik syukur yang terjadi di meja makan fisik terancam digantikan oleh aktivitas scrolling, sharing, dan konsumsi konten yang bersifat masif. Riset mendalam tentang komensalitas digital (*digital commensality*) menunjukkan bahwa bentuk-bentuk makan bersama telah berubah. Makan "bersama" secara virtual, misalnya melalui mukbang atau live streaming makanan, mungkin dapat meniru sensasi kehadiran sosial. Namun, praktik digital ini jarang sekali mampu mereproduksi kedalaman, keintiman, dan komitmen timbal balik yang ada dalam ritual fisik komunal, seperti tradisi selamatan atau semangat gotong-royong saat memasak untuk komunitas. (Pereira-Castro et al., 2022)

Fungsi fundamental makanan mengalami pergeseran etis yang signifikan. Dahulu, makanan berfungsi sebagai sarana untuk membentuk diri seperti melalui pendidikan etis, praktik ritual, dan pengalaman kolektif. Kini, peran tersebut bergeser menjadi sarana untuk memuaskan diri (hedonisme) atau bahkan mengekspos diri (self-branding) di ruang publik digital. Transformasi ini secara langsung memengaruhi cara komunitas mereproduksi norma-norma mereka. Partisipasi sosial dan kontribusi kini cenderung dinilai berdasarkan visibilitas digital dan kemampuan seseorang untuk menciptakan impresi yang kuat di jaringan media sosial, alih-alih berdasarkan kontribusi relasional yang tulus terhadap kesejahteraan bersama.

Intinya, hubungan manusia dengan makanan menunjukkan pergeseran etis dari rasa syukur dan tanggung jawab komunal menuju prioritas pada rasa memiliki, pamer, atau eksposisi keinginan pribadi. Ketika makanan direduksi menjadi bahan untuk dipamerkan, dimonetisasi, atau dijadikan sabotase estetika demi menghasilkan engagement (keterlibatan), kita berisiko kehilangan kemampuan kolektif untuk merawat makna-makna yang membuat makanan lebih dari sekadar komoditas. Makna tersebut

adalah peran makanan sebagai alat pemersatu, medium pendidikan moral, dan sarana spiritual. Kajian kritis terhadap mukbang, tren kuliner digital hingga fenomena *food wasting* ala tiktok, berfungsi sebagai peringatan bahwa tanpa refleksi budaya yang mendalam, relasi sosial yang secara historis dibangun melalui makanan akan terus terkikis oleh logika pasar perhatian.

Mengapa Pergeseran ini Terjadi?

Proses industrialisasi dan komersialisasi kuliner secara fundamental telah merombak cara makanan diproduksi, dipasarkan, dan dinilai. Adopsi teknik produksi massal, penggunaan bahan olahan, dan desain menu yang memprioritaskan efisiensi biaya dan daya tarik pasar telah mengubah banyak hidangan tradisional. Mereka bertransformasi menjadi produk yang mudah direplikasi, diperdagangkan, dan distandarisasi. Dalam konteks spesifik seperti Indonesia, perubahan struktur produksi pangan yang didorong oleh industri serta kenaikan peran sektor pariwisata dan ritel secara kolektif mempercepat transformasi ini dan akhirnya menggeser nilai makanan dari penanda identitas budaya menjadi sekadar komoditas ekonomi yang dapat dipertukarkan. (Atwood, 2024)

Selanjutnya, media sosial muncul sebagai arena pamer diri (*self-presentation*) yang sangat kuat, memperkuat budaya impresi dan visual. Platform-platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube mendorong penciptaan "momen visual" yang harus segera dinilai oleh audiens melalui likes, shares, atau views. Strategi presentasi diri ini mengubah insentif utama dalam rantai kuliner: baik produsen maupun konsumen kini dipacu untuk menghasilkan penampilan makanan yang sensasional dan menarik perhatian, alih-alih berfokus pada narasi historis atau nilai ritual yang melekat. Akibatnya, estetika (tampilan) dan kemampuan "menarik engagement" menjadi ukuran utama keberhasilan dalam lanskap kuliner modern, menggantikan nilai-nilai komunal dan spiritual. (Muyidi, 2025)

Proses urbanisasi juga membawa fenomena percepatan ritme kehidupan yang secara langsung menyusutkan ruang bagi pelaksanaan ritual makan tradisional. Mobilitas yang tinggi, jam kerja yang panjang, dan fragmentasi struktur keluarga inti membuat praktik-praktik makan kolektif, seperti jamuan besar di rumah, aktivitas dapur komunal, atau pertemuan warga menjadi sulit dipertahankan dengan pola yang sama seperti di masa agmasa agraris. Studi komparatif yang menganalisis perubahan pola commensality (makan bersama) menunjukkan adanya kecenderungan kuat ke arah individualisasi makan di banyak konteks urban. Fenomena ini secara efektif mereduksi kesempatan-kesempatan esensial untuk mereproduksi norma dan pranata makan tradisional. (Takeda, 2016)

Selain itu, hilangnya ruang komunal tradisional seperti dapur umum, balai warga, atau ruang pasar yang berfungsi sebagai pusat interaksi, memutus jaringan praktis tempat pengetahuan dan makna ritual ditularkan dari satu generasi ke generasi berikutnya. Ketika "mekanisme reproduksi sosial" yang sebelumnya menautkan memasak dan makan dengan tugas kolektif melemah, fungsi makanan sebagai pangkal pembelajaran nilai dan penguatan solidaritas turut tergerus. Meskipun digitalisasi interaksi mampu meniru beberapa bentuk kehadiran sosial, hal itu terbukti belum sepenuhnya mampu menggantikan kedalaman dan kekayaan praktik bersama yang esensial dalam ritual fisik. (Pereira-Castro et al., 2022)

Pada akhirnya, dominasi logika pasar secara fundamental mengubah kuliner menjadi barang yang dapat dinilai berdasarkan permintaan konsumen dan potensi komersialnya. Transformasi ini terlihat jelas dari munculnya souvenir kuliner di destinasi pariwisata hingga penciptaan menu-menu "viral" yang sengaja dirancang untuk memaksimalkan engagement dan keuntungan. Pergeseran ini, meskipun tidak sepenuhnya meniadakan semua bentuk tradisi yang masih ada, secara efektif menempatkan identitas kuliner dalam sebuah hierarki nilai ekonomi. Dalam sistem nilai baru ini, aspek simbolik dan ritual makanan sering kali harus tersingkirkan demi prioritas pada keuntungan segera dan daya tarik pasar yang instan.

Refleksi: Apakah Tradisi Tumpeng dan Selamatan masih Relevan?

Meskipun tradisi seperti tumpeng dan selamatan masih Lestari, terbukti dari kehadirannya dalam acara-acara penting seperti pernikahan, khitanan, ulang tahun, atau upacara komunitas, makna filosofis dan simboliknya berada dalam risiko. Praktik tersebut kian tergerus menjadi sekadar "tata acara" atau etiket formal yang kehilangan kedalaman. Penelitian menunjukkan bahwa banyak elemen ritual tetap dilaksanakan, namun narasi nilai (seperti syukur, redistribusi kekayaan, dan rekonsiliasi sosial) semakin jarang ditransmisikan secara utuh, terutama di konteks perkotaan dan lintas generasi.

Generasi muda, khususnya, cenderung hanya mengenal bentuk visual tumpeng yaitu kerucut nasi, hiasan, dan penyajiannya, tetapi kerap tanpa memahami lapisan makna yang melekatinya, seperti simbol hubungan manusia-alam, fungsi redistributif, atau perannya sebagai penegas solidaritas. Berbagai paparan tentang perilaku mereka di media sosial menunjukkan pergeseran fokus ke aspek estetika dan cerita singkat yang "Instagrammable", mengabaikan konteks ritual yang kompleks. Akibatnya, selamatan tetap dilakukan, namun terkadang tampil sebagai formalitas yang kehilangan filosofi mendalam yang mengikat kebersamaan.

Meskipun tantangan ini nyata, terdapat peluang nyata untuk revitalisasi. Penelitian mengenai revitalisasi kuliner tradisional dan kajian digital commensality menunjukkan bahwa keberhasilan terletak pada kombinasi strategi, seperti 1.) Edukasi Nilai:

Pendekatan kurikuler dan komunitas yang mengajarkan makna di balik tradisi. 2.) Dokumentasi Naratif: Storytelling yang kaya (sejarah resep, arti simbolik). 3.) Program Partisipatif: Kelas memasak intergenerasi dan festival yang berorientasi edukasi. (Werdiningsih et al., 2022) Pendekatan ini mampu mengembalikan makna sambil memanfaatkan platform digital secara kritis, bukan sekadar sebagai alat promosi visual, tetapi sebagai medium pengajaran nilai. Revitalisasi yang berhasil umumnya melibatkan aktor lokal, institusi pendidikan, dan pengelolaan wisata budaya yang sensitif terhadap konteks sosial.

Sedangkan untuk memastikan relevansi dan kelangsungan praktik budaya seperti tumpeng dan selamatan di tengah tantangan modern, penelitian oleh Werdiningsih merekomendasikan tiga strategi praktis yang terbukti efektif. Pertama, Pendidikan Lokal harus diperkuat dengan memasukkan konten nilai filosofis dan sejarah tradisi ini ke dalam program pendidikan formal, sehingga pemahaman generasi muda tentang makna esensialnya dapat ditingkatkan. Kedua, penting untuk Fokus pada Proses dengan memfasilitasi acara komunitas yang secara sengaja menekankan aspek partisipatif dan gotong-royong dalam memasak, alih-alih hanya menonjolkan tampilan akhir yang estetik. Ketiga, diperlukan Digitalisasi Bermakna, yaitu mengarahkan praktik digital dari sekadar mengejar viralitas menuju dokumentasi naratif yang kaya, seperti wawancara dengan generasi tua dan penekanan pada etika berbagi. Langkah-langkah terpadu ini diharapkan dapat secara signifikan meningkatkan keterikatan generasi muda terhadap tradisi tersebut sekaligus memastikan kelangsungan praktik budaya dalam jangka panjang. (Werdiningsih et al., 2022)

Menjembatani Masa Lalu dan masa Kini: Perlu Ada Kesadaran Baru?

Menanggapi disrupsi ini, langkah yang paling produktif bukanlah menolak modernitas, melainkan menghidupkan kembali kesadaran spiritual dan sosial dalam cara kita makan, sambil tetap memanfaatkan keuntungan teknologi dan ritme kehidupan kota. Pendekatan ini bukan didasarkan pada nostalgia semata, melainkan merupakan reformulasi fungsi makan: mengubahnya dari sekedar konsumsi individu menjadi praktik reflektif yang sadar akan konteks. Kita dapat memanfaatkan pemahaman tentang digital commensality yaitu cara-cara baru makan bersama yang dimediasi teknologi untuk membangun, bukan menggantikan, relasi sosial yang bermakna. Penelitian menunjukkan bahwa teknologi memang dapat memperluas kemungkinan untuk "berkumpul," namun efektivitasnya bergantung pada desain praktik yang disengaja. Penting untuk secara sengaja menanamkan tujuan sosial dan edukatif, agar kehadiran digital tidak hanya menjadi pengganti yang dangkal bagi kehadiran fisik.

Perubahan nyata sering kali bermula dari praktik kecil sehari-hari. Langkah sederhana seperti menetapkan aturan makan tanpa layar (*screen-free*) selama satu kali

makan keluarga per hari, atau memulai tradisi sesekali "syukuran/selamatan" di lingkungan kerja atau tempat tinggal. Tindakan ini, meskipun bukan tindakan besar, secara efektif mengembalikan ruang untuk dialog, edukasi nilai, dan momen refleksi bersama (seperti doa). Manfaat konkret dari memprioritaskan makan bersama secara rutin telah didokumentasikan: studi tentang frekuensi makan keluarga menunjukkan adanya hubungan positif dengan kesejahteraan emosional remaja dan kesempatan untuk peran-model perilaku sehat. Indikator-indikator ini menegaskan bahwa ritual sederhana seperti makan bersama memainkan peran yang nyata dalam memelihara jaringan sosial dan pembelajaran nilai. (Utter et al., 2017)

Revitalisasi makna makanan harus menyentuh aspek pribadi dan komunal. Pada tingkat pribadi, literatur mengenai *mindful eating* (makan secara sadar) menawarkan solusi terbukti: praktik ini menunjukkan bahwa menghadirkan diri sepenuhnya saat makan dapat secara signifikan mengurangi makan emosional, meningkatkan penghargaan terhadap makanan yang dikonsumsi, dan menumbuhkan kontrol diri. (Morillo-Sarto et al., 2023) Semua manfaat ini berkontribusi pada cara makan yang lebih reflektif ketimbang reaktif. Intervensi sederhana seperti menunda penggunaan ponsel, memperlambat ritme makan, dan membicarakan makna makanan di meja adalah tindakan yang didukung bukti dan mudah diterapkan di tingkat keluarga atau komunitas kecil.

Pada tingkat komunal, mengembalikan makna tradisi konkret seperti tumpeng memerlukan adaptasi yang relevan. Praktik ini tidak boleh hanya menampilkan bentuk tumpeng sebagai ornamen visual semata, tetapi harus memanfaatkan momen tersebut untuk bercerita. Kajian etnografis dan analisis budaya menegaskan bahwa bentuk tumpeng kaya akan simbolisme dan makna sosial hingga spiritual. Contohnya, sesi antar-generasi yang memasak tumpeng sambil menjelaskan simbolisme, fungsi redistributif, dan nilai syukur yang melekat padanya, atau memasukkan narasi tumpeng dalam kegiatan sekolah dan komunitas. (M. Zein Ed-Dally & Nur Faizah, 2020)

Akhirnya, revitalisasi yang berhasil seringkali bersifat hibrida, yaitu menggabungkan kekuatan tradisional dan modern. Hal ini mencakup:

- Edukasi Nilai: Di ranah formal (sekolah, pesantren, LSM budaya).
- Acara Komunitas: Menekankan proses (gotong-royong memasak) dan bukan sekadar hasil sajian yang difoto.
- Penggunaan Bijak Media Digital: Untuk dokumentasi naratif yang kaya (wawancara dengan tetua, video proses, resep tertulis).

Kombinasi strategi ini meminimalkan risiko sekadar mempromosikan bentuk dan memaksimalkan transmisi makna. Studi scoping tentang digital commensality memberikan pijakan bahwa, ketika teknologi diarahkan untuk menguatkan konteks sosial dan kesehatan publik, ia dapat menjadi alat revitalisasi yang kuat, dan bukan hanya arena viralitas belaka.

Kesimpulan

Makanan Indonesia dengan segala ragamnya seperti tumpeng, selamatan, jamuan kampung, dan tradisi dapur komunal adalah jejak peradaban, semua ini merupakan arsip rasa yang merekam hubungan manusia dengan Tuhan, alam, dan sesama. Jika kita membiarkan makna-makna itu luntur hanya demi impresi visual atau keuntungan singkat, kita akan kehilangan praktik-praktik yang membentuk identitas kolektif kita bersama. Namun harapan tetap ada. Dengan langkah-langkah kecil yang berbasis bukti seperti memprioritaskan makan bersama tanpa layar, mengajarkan *mindful eating*, menghidupkan kembali ritual proses (gotong-royong), serta memanfaatkan media untuk mendokumentasikan cerita di balik hidangan, makanan dapat kembali menjadi sarana syukur, ruang berkumpul, dan medium pendidikan nilai. Makanan Indonesia bukan hanya untuk disantap, tetapi ia harus dipelihara sebagai jejak peradaban yang hidup.

Daftar Pustaka

- Ababil, N. R., Hasairin, A., & Gani, A. R. F. (2021). Kajian Etnobiologi Tumpeng sebagai Makanan Budaya Suku Jawa di Indonesia. *Prosiding Sixth Postgraduate Bio Expo 2021: Webinar Nasional VII Biologi Dan Pembelajarannya (27 Oktober 2021)*. <https://digilib.unimed.ac.id/id/eprint/45866/3/Text.pdf>
- Asmayadi, D. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Budaya Konsumsi Kuliner di Kalangan PNS Muda di Kota Besar (The Impact of Social Media on Culinary Consumption Trends Among Young Civil Servants in Major Cities). *Jurnal Pekommas*, 9(2), 283–294. <https://doi.org/10.56873/jpkm.v9i2.5822>
- Atwood, P. (2024). The Commodification of Local Food Systems in Bali: Social Media, Processed Foods, and Government Policies. *Indonesia: Arts, Religion, and Social Change*, 2.
- Danugroho, A., Murtiningsih, S., & Fitriyasi, P. D. (2023). Embodiment of Regional Cultural Resilience Through Preservation of Traditions: A Study on the Tumpeng Sewu Tradition in Kemiren Village, Banyuwangi Regency. *Paradigma: Jurnal Kajian Budaya*, 13(3), [Halaman tidak tersedia]. <https://doi.org/10.17510/paradigma.v13i3.1189>
- Darmanto, D. (2025). Eating, sharing, and mutuality of being among the mentawai on Siberut Island, Indonesia. *Food, Culture & Society*, 28(3), 546–572. <https://doi.org/10.1080/15528014.2024.2359773>
- Geertz, C. (1976). *The Religion of Java*. The University of Chicago Press. https://monoskop.org/images/d/d9/Geertz_Clifford_Religion_of_Java_1976.pdf
- Harsoyo, T. T., Denilson, H., Anugrah, C., Nisa, A., Yulindasari, A., & Tiatri, S. (2024). Persepsi Mahasiswa Terhadap Penguatan Identitas Budaya dan Nilai Pancasila Melalui Kuliner Tradisional di Universitas X. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*,

- 4(1 SE-Articles), 1573–1580. <https://doi.org/10.56799/jceki.v4i1.6324>
- Herriman, N. (2006). *Indonesian Ritual Meals*. Participant Observer. https://www.academia.edu/1996555/Indonesian_ritual_meals
- Irawati, D. (2025). Deretan Makanan Nusantara Sarat Makna. In *Kompas.id*. Kompas. <https://www.kompas.id/artikel/deretan-makanan-nusantara-sarat-makna>
- Khansa Ranbia, Windah, A., Riza, A., & Nurhaida, I. (2024). The Influence of Social Media Mukbang contents Towards Adolescent Food. *Journal of Public Relations and Digital Communication (JPRDC)*.
- M. Zein Ed-Dally, & Nur Faizah. (2020). Makanan Tumpeng dalam Tradisi Bancakan. *Qurthuba: The Journal of History and Islamic Civilization*, 3(2 SE-Articles), 190–209. <https://doi.org/10.15642/qurthuba.2020.3.2.190-209>
- Mahdhalena, E. Y., & Sukmawan, S. (2025). Gotong Royong among the Simbatan Wetan Hamlet Community in Magetan during Bersih Desa Rituals at Petirtaan Dewi Sri. *Jurnal Ilmiah Lingua Idea*, 16(1), 96–112. <https://doi.org/10.20884/1.jli.2025.16.1.15662>
- Marina Indriasari, & Komala, L. N. (2025). Hubungan Kebiasaan Menonton Video Mukbang dengan Nafsu Makan dan Perilaku Makan pada Mahasiswa di Universitas Binawan. *Journal of Nutrition College*, 14(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jnc.v13i3.40815>
- Maulana. (2018). The SLAMETAN in a JAVANESE SOCIETY: A comparative study of Clifford Geertz's *The Religion of Java* (1960) and Andrew Beatty's *Varieties of Javanese Religion* (1999). *NUSANTARA; Journal for Southeast Asian Islamic Studies*, 14(1), 1-(halaman akhir tidak tersedia, tambahkan secara manual). <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/nusantara/article/viewFile/7138/3997>
- Morillo-Sarto, H., López-Del-Hoyo, Y., Pérez-Aranda, A., Modrego-Alarcón, M., Barceló-Soler, A., Borao, L., Puebla-Guedea, M., Demarzo, M., García-Campayo, J., & Montero-Marin, J. (2023). “Mindful eating” for reducing emotional eating in patients with overweight or obesity in primary care settings: A randomized controlled trial. *European Eating Disorders Review: The Journal of the Eating Disorders Association*, 31(2), 303–319. <https://doi.org/10.1002/erv.2958>
- Muyidi, A. (2025). Exploring how social media usage shapes self-presentation strategies among Saudi young adults. *Frontiers in Psychology*, 16, 1562917. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1562917>
- Nurislaminingsih, R., Perdana, F., & Heriyanto, H. (2025). Pengetahuan Lokal Banyuwangi dalam Program Kuliner Kompas TV. *HUMANIKA; Vol 32, No 1 (2025): JuneDO - 10.14710/Humanika.V32i1.72273*. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/humanika/article/view/72273>
- Paino, N. P., Gafari, M. O. F., & Adisaputera, A. (2024). Leksikon Kuliner Khas Melayu Deli di Sumatera Utara : Kajian Ekolinguistik. *BASASTRA: JURNAL KAJIAN*

BAHASA DAN SASTRA INDONESIA, 13(1 SE-Articles).
<https://doi.org/10.24114/bss.v13i1.54435>

Pereira-Castro, M. R., Pinto, A. G., Caixeta, T. R., Monteiro, R. A., Díaz Bermúdez, X. P., & Mendonça, A. V. M. (2022). Digital Forms of Commensality in the 21st Century: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16734. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416734>

Pranoto, D. S. (2024). Menyelami Makna dan Filosofis Budaya Tumpeng sebagai Simbol Identitas Kearifan Lokal Bagi Masyarakat. *Advances in Social Humanities Research*, 2(3), 76–87. <https://doi.org/https://doi.org/10.46799/adv.v2i3.209>

Prastyo, B., Wisamitanan, D., Kaewkong, P., & Sasanapradit, W. (2025). The Impact of Social Media on Food Culture: A Comparative Analysis of Flavor, Tradition, and Identity in Thai and Indonesian Cuisines. *Journal of Buddhist Education and Research*.

Rochmatul Wachidah, L., Setya Yuwana Sudikan, Darni, & Anas Ahmadi. (2025). Makanan Sebagai Representasi Tradisi Sosial dan Budaya: Kajian Gastrosemiotik Dalam Cerita Rakyat Kuliner. *Entita: Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Dan Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(SE-Articles), 555–578. <https://doi.org/10.19105/ejpis.v1i.19156>

Sophianti, N., & Bashori, M. (2024). Lentog Tanjung: Antara Tradisi Kuliner dan Tantangan Modernisasi di Era Globalisasi di Abad 20. *HISTORIA PEDAGOGIA: Jurnal Penelitian Dan Inovasi Pendidikan Sejarah*, 13(02), 42–56. <https://journal.unnes.ac.id/journals/hp>

Sutaguna, I. N. T., Abdelrahman, L., & Ramli. (2025). Food and Culture: An Anthropological Study of Culinary Traditions. *Journal of Humanities Research Sustainability*.

Syahriyani, A., Nurazizah, I., Sakinata, A., & Putri, A. S. (2023). Wasting Food Practice on Tiktok: Micro-Fame, Profit, and Trendiness. *LONTAR: Jurnal Ilmu Komunikasi*. <https://doi.org/10.30656/lontar.v11i2.7576>

Syakhriani, A. W., & Kamil, M. L. (2022). Budaya dan Kebudayaan: Tinjauan dari Berbagai pakar, Wujud-Wujud Kebudayaan, 7 Unsur Kebudayaan yang bersifat Universal. *Cross-Border*, 5(1). <https://www.bing.com/ck/a?!&&p=58c651cf5e40afaff480202f30d1ff91e70a455dff8aab29a856f71762269927JmltdHM9MTc3NTI2MDgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=1d450d09-e87e-6d9f-1d69-1e67e93b6c41&psq=Budaya+dan+Kebudayaan%3A+Tinjauan+dari+Berbagai+pakar%2C+Wujud-Wujud+Keb>

Takeda, W. (2016). *Reconsidering Individualisation of Eating: a cross-cultural analysis on determinants of commensality and solo-eating*. https://www.researchgate.net/publication/303330291_Reconsidering_Individualisation_of_Eating_a_cross-

cultural_analysis_on_determinants_of_commensality_and_solo-eating

Utter, J., Denny, S., Peiris-John, R., Moselen, E., Dyson, B., & Clark, T. (2017). Family Meals and Adolescent Emotional Well-Being: Findings From a National Study. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 49(1), 67-72.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2016.09.002>

Werdiningsih, Y. K., Sunarya, Alfiah, & Rinnjani, W. T. (2022). Revitalization of Traditional Food in Central Java. *4th International Conference on Education and Social Science Research (ICESRE)*.